

GOBIND MARG

THE MONTHLY BULLETIN OF
GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA – HOUNSLOW

JANUARY 2021 – VOL XXVIII ISSUE 1



Guru Har Rai ji created a salubrious environment in Naulakha Bagh in Kiratpur Sahib, Punjab, which became famous for wide varieties of rare medicinal herbs. It also contained planted flowers and fruit-bearing trees, providing a wildlife sanctuary. These efforts attracted birds and animals to the town, thus turning it into an idyllic place to live. Recently the garden has been revived with fresh plantations.



**Monday - Saturday
(Excluding Tuesdays)**

AM

4.00	Parkash	Sundays Only	
5.00	Nitnem	4.00	Parkash
6.00	Simran	5.00	Nitnem
6.30	Asa-Di-Vaar	6.00	Simran
7.45	Ardass	6.30	Asa-Di-Vaar
10.00	Kirtan	7.45	Ardass
10.45	Katha	8.00	Akhand Paath or Sehaj Paath Bhog or Sukhmani Sahib
11.30	Ardass		

PM

6.00	Rehraas	9.00	Kirtan
6.30	Kirtan	9.45	Ardass
7.00	Katha	10.00	Youth Kirtan
7.30	Ardass	11.00	Kirtan
8.00	Sukhasan		

Tuesdays Only

4.00	Parkash	PM	
5.00	Nitnem	12.00	Katha
6.00	Simran	1.00	Kirtan
6.30	Asa-Di-Vaar	2.00	Ardass
7.45	Ardass	6.00	Rehraas
10.00	Kirtan	6.30	Kirtan
10.30	Katha	7.00	Katha
11.00	Sukhmani Paath	7.30	Ardass
		8.00	Sukhasan

PM

12.15	Ladies Kirtan
2.00	Ardass
6.00	Rehraas
6.30	Kirtan
7.00	Katha
7.30	Ardass
8.00	Sukhasan

Please Note

During the restricted services of the Gurdwara (in compliance with the government guidelines) these services are currently suspended.



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ॥



GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA

Alice Way, Hanworth Road, Hounslow, Middlesex, TW3 3UD

Tel: 020 8577 2793 Email: khalsa@sgss.org

web site: <http://www.sgss.org>

**Registered as a place of worship under the Worship Registration
Act 1855 No. on Register 75990**

Registered Charity No. 83314

Inland Revenue Ref. CC 15570

January 2021

Important Days	Event/ Guru Sahib	Nanakshahi Calendar Days	
		January ਮਾਂ	February ਫੇਰਾਂ
Sangrand	New Month Starts	14	12
Massia	No Moon (Dark Night)	13	11
Puranmashi/ Purnima	Full Moon	28	27
Important Sikh & Other Dates			
New Year's Day		1	
Guru Gobind Singh ji	Gurpurb ਅਵਤਾਰ	5	
Mela Maghi Mukatsar	Mela	14	
Guru Har Rai ji	Gurpurb ਅਵਤਾਰ	31	
Sahibzada Ajit Singh ji	Birthday		11
Bhagat Ravi Das ji	Birthday		27

Activities, Facilities and Education Classes

Please note. The regular Gurdwara services have been suspended for the duration of the government Covid-19 virus restrictions. Normal services will be resumed gradually.

General enquires:

Tel 020 8577 2793

Email khalsa@sgss.org

Matrimonial enquires:

Tel 020 8814 6701

Email marriages@sgss.org

Dear Sangat Jee, on behalf of our Gurdwara I wish you the best for the New Year 2021, hoping that it will be kinder to all. I also take this opportunity to wish everyone our heartiest Congratulations on the Gurpurb of Guru Gobind Singh ji on Tuesday, 5th January 2021, and the Gurpurb of Guru Har Rai ji on 31st January 2021.

December saw the impact of a new mutant of Covid-19, which emerged the day after the lockdown of the 16th December, forcing the Prime Minister to place most of the South East in Tier 4. Under this Tier, Weddings & Civil partnership ceremonies have been put on hold, unless there are very exceptional cases. This caused confusion and stress to some of our Sangat members; we sympathise with them whilst we continue to support them in any way we can. Similarly, bereaving families are being supported while funerals are limited to a maximum of 30 people.

The Gurdwara has been highly commended by Sangat members, the Borough's H&S team and other independent monitoring bodies, for its safety operational considerations during the public health emergency in response to Covid-19. We take pride in our Sangat members and the volunteers who have taken responsibility and have been attending with full precautions. The safe & hygienic sites have now been equipped with wall mounted digital thermometers at the main entrance to enable the Sangat to view their own readings and relate it to their wellbeing.

The Gurdwara remains open from 7:00am to 6:00pm daily for worship by members of the Sangat.

Programme	Monday to Saturday	Sunday only
7.00 - 7.45 am	Asa Di Var	Asa Di Var
7.45 - 8.45 am	Katha	Katha
8.45 – 9:00 am	Ardaas	Ardaas
9:45 – 11:00 am	-	Sukhmani Sahib Paath
11.00 am - 12.00 pm	-	Katha
12.00 am - 1.00 pm	-	Kirtan
1.00 pm	-	Ardaas
5.00 - 5.30 pm	Rehras Sahib	Rehras Sahib
5.30 - 6.00 pm	Kirtan and Sukhasan Seva	Kirtan and Sukhasan Seva

Health & Safety – Coronavirus Please ensure you follow the Gurdwara guidelines as well as any instructions from the official sewadars, to keep everyone safe. We are thankful to our sangat for taking responsibility and wearing masks whilst in the Gurdwara.

Bookings We continue to support the Sangat and are happy to discuss your needs. During December 2020, we conducted 8 Engagements & Marriages, Sukhmani Sahib Path on 6 occasions and Sehaj Path on 9. There were 3 Funeral prayers for the departed souls.

Opening Times The Gurdwara will remain open from 7:00am to 6:00pm daily.

Matrimonial Service Monday to Saturday – 10am to 1pm, Sunday – 10am to 2pm.

Main Office Monday to Sunday – 10am to 6pm.

Show Your Gratitude Please donate to the Gurdwara to help run the Sangat services:

By Cheque: Payable to Sri Guru Singh Sabha Hounslow, cheques can be posted or delivered to: Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow, Alice Way, Hounslow TW3 3UD.

Bank Transfer: To Account Sri Guru Singh Sabha, Sort Code: 20-96-55, Account number: 00859095.

Online: Donations can be made online at www.sgss.org/donate using the above account details.

To enable the Gurdwara to claim Gift Aid, at no cost to yourself, kindly download the Gift Aid Form from the Gurdwara website www.sgss.org and email it to khalsa@sgss.org or post to above address.

Waheguru Sustains His Own. This part of the Rehras Sahib is composed by the fifth Nanak, Guru Arjan ji, and is written in Rag Gujri. Guru ji teaches us that Waheguru provides for all; we should therefore have faith in him, live the right life, perform our dutiful actions and, with contentment, leave the results of our actions to Him. It is for Waheguru to decide the outcome of our actions.

In this revelatory hymn, Guru Arjan ji drives home the teachings that those who have faith in Him, and have experienced His grace, will never lack for anything. Waheguru's 'limits' in all respects whatsoever are *paravaria* – not within human ken to decipher.

The Bani appears on pages 10 and 495 of Sri Guru Granth Sahib ji.

	ਰਾਗੁ ਗੁਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥	Glossary	Meaning in Context
1	ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ ॥	ਚਿਤਵਹਿ; ਉਦਮੁ; ਆਹਰਿ ਪਰਿਆ	Contemplate; Effort; Work Present (within you)
2	ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ ॥੧॥	ਤਾ ਕਾ; ਸੈਲ; ਰਿਜਕੁ ਧਰਿਆ	Theirs; Rock, boulder; Livelihood Support
3	ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ ॥	ਮਾਧਉ ਜੀ	Waheguru Almighty
4	ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥	ਪਰਮ ਪਦੁ ਕਾਸਟ	Highest level of soul Tree wood
5	ਜਨਨਿ ਪਿਤਾ ਲੋਕ ਸੁਤ ਬਨਿਤਾ ਕੋਇ ਨ ਕਿਸ ਕੀ ਧਰਿਆ ॥	ਜਨਨਿ; ਪਿਤਾ; ਸੁਤ; ਬਨਿਤਾ	Mother; Father; Son; Wife
6	ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ ॥੨॥	ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ; ਸੰਬਾਹੇ	Needs of All; Gives
7	ਊਡੇ ਊਡਿ ਆਵੈ ਸੈ ਕੋਸਾ ਤਿਸੁ ਪਾਛੈ ਬਚਰੇ ਛਰਿਆ ॥	ਸੈ; ਪਾਛੈ ਛਰਿਆ	Numerous; Behind Left behind
8	ਤਿਨ ਕਵਣੁ ਖਲਾਵੈ ਕਵਣੁ ਚੁਗਾਵੈ ਮਨ ਮਹਿ ਸਿਮਰਨੁ ਕਰਿਆ ॥੩॥	ਚੁਗਾਵੈ ਸਿਮਰਨੁ	To pick Single minded attention
9	ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ ਦਸ ਅਸਟ ਸਿਧਾਨ ਠਾਕੁਰ ਕਰ ਤਲ ਧਰਿਆ ॥	ਸਭਿ ਨਿਧਾਨ; ਦਸ ਅਸਟ ਕਰ ਤਲ	All 9 treasures; 18 'magical' powers. Palm of His hand
10	ਜਨ ਨਾਨਕ ਬਲਿ ਬਲਿ ਸਦ ਬਲਿ ਜਾਈਐ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਰਿਆ ॥੮॥੫॥	ਜਨ; ਬਲਿ ਬਲਿ ਪਾਰਾਵਰਿਆ	Person; With affection Unfathomable

ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ

Lines 1 - 2: ਹੇ ਮਨਾ! ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇਰੇ ਲਈ ਆਪ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਸੋਚਾਂ। ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ? ਜੇਹੜੇ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਪੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੀ ਰਿਜ਼ਕ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਰਖਿਆ ਹੈ।।।

Lines 3 - 4: ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਜੇਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਉੱਚੀ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੁੱਕਾ ਕਾਠ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।।। ਰਹਾਉ।

Lines 5 - 6: ਜਣਨ ਵਾਲੀ ਮਾਂ, ਪਿਉ, ਪੁੱਤਰ, ਲੋਕ, ਵਹੁਟੀ ਕੋਈ ਭੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਰਿਜ਼ਕ ਅਪਯਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮਨਾ! ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈਂ? |2।

Lines 7 - 8: ਵੇਖ ਹੇ ਮਨਾ! ਕੁੰਜ ਉੱਡ ਉੱਡ ਕੇ ਸੈਂਕੜੇ ਕੋਹਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਖੁਆਲਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਗਾ ਨਹੀਂ ਚੁਗਾਂਦਾ। ਉਹ ਕੁੰਜ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਧਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਕਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ? |3।

Lines 9 - 10: ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੜਾਨੇ ਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉੱਤੇ (ਪਾਲਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ) ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਹੇ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਦਾਸ ਨਾਨਕ! ਉਸ ਵਾਹੇਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨਿੱਤ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰੇ ਸਦਕੇ ਜਾਈਏ। ਤੇਰੇ ਉਤਾਰ ਪਾਰ ਦਾ ਅੰਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਤੂੰ ਬਿਅੰਤ ਹੈਂ।|4।5।

English Rendition

Lines 1 - 2: O my mind! Why are you in a state of worry about the outcome of your efforts, when Waheguru Almighty is constantly looking after you? He provides sustenance for all his beings including those creatures amongst rocks and stones.

Lines 3 - 4: O Waheguru! One who joins the holy congregation of Sangat is saved. By the grace of Waheguru one obtains the heavenly seat; Dry wood, too, turns green by His grace. Pause and reflect on this.

Lines 5 - 6: Neither mother, father, son, wife, nor others support anyone; Waheguru is the only true friend, He sends sustenance to all. Why do you worry, O my soul?

Lines 7 - 8: Birds fly over long distances, leaving their young ones behind. Waheguru gives them the ability to peck and feed; the mothers are constantly mindful of Waheguru's Simran.

Lines 9 - 10: All the nine *nidhis** and the (ten major and eight minor) *sidhis*° are not of the seeker, but held in the palm of His 'open hand', ready to be gifted, to those who meditate on the Naam. Humble (Satguru) Nanak says I am affectionately devoted to Waheguru and a sacrifice to Him; Your limits cannot be fathomed.

*nidhis** - Nine treasures (eg., gold, silver, rich food) under the control of Lord Kubera, in Hindu mythology.

sidhis° - Eighteen postures adopted by the Sidhs (Eg., Prapti – to acquire whatever one wishes, Mehima – to become big, Lgeema – to become small, Vashrit – to possess others).

...and the Khalsa

ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਸੰਘਰਸ਼ਮਈ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਮਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਰਮਾਤੀ ਚਮਤਕਾਰ ਬਣ ਗਏ। ਜਗਾ ਵਿਚਾਰੇ: ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਵਲੋਂ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਅਦੁੱਤੀ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਵਾਗੀ ਵਾਗੀ ਪੰਜਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਪੰਜਾਂ ਨੇ ਸੀਸ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਅਤੀ ਸ਼ਰਧਾਵਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸਥਤ ਦਿੱਤਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਦੋ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ:

ਜਉ ਤਉ ਪ੍ਰੇਮ ਖੇਲਣ ਕਾ ਚਾਉ। ਸਿਰੁ ਪਰਿ ਤਲੀ, ਗਲੀ ਮੇਰੀ ਆਉ॥
ਇਤੁ ਮਾਰਗਿ ਪੈਰ ਧਰੀਜੈ। ਸਿਰ ਦੀਜੈ ਕਾਣਿ ਨ ਕੀਜੈ ॥

ਕੇਵਲ ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਹੀਂ:

ਮਨੁ ਤਨ ਤੇਰਾ ਧਨੁ ਵੀ ਤੇਰਾ। ਤੂੰ ਠਾਕੁਰ ਸੁਆਮੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰਾ॥
ਜੀਉ ਪਿੰਡ ਸਭੁ ਰਾਸਿ ਤੁਮਾਰੀ। ਤੇਰਾ ਜੋਰੁ ਗੋਪਾਲਾ ਜੀਉ॥

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਆਪ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਤੇ ਵਰਤਿਆ। ਇਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪ ਨੇ ਸਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ:-

ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ। ਖਾਲਸੇ ਮਹਿ ਹਉ ਕਰੋ ਨਿਵਾਸ॥
ਮੈਂ ਖਾਲਸੇ ਕਾ, ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ। ਓਤਪੇਤ ਸਾਗਰ ਬੁੰਦ ਗੋ॥

ਸੌ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕਰਕੇ ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਡਿੱਗੀ-ਢੱਠੀ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁਕਿਆ ਤੇ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਇਆ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾ ਕੇ ਸੰਤ ਸਿੱਖ, ਸੂਰਮੇ ਸਿਪਾਹੀ ਬਣ ਗਏ। ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੰਥ ਫਿਲਾਵੇ ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਜੁਝਾਰੂ ਸੂਰਮੇਂ ਕੇਵਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਾਏ ਪੂਰਨਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਜ਼ਿਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਰ੍ਹਾਹਿਣ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਖਾਲਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਗੁਣ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਕਿ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੇ ਅੰਦਰ ਹਗੀ ਨਾਮ ਦਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਸਰਬ ਲੋਹ ਦਾ ਖੰਡਾ ਖੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੀ ਸੁਦ੍ਰੀੜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ:-

ਧਨ ਜੀਓ ਤਿਹ ਕੋ ਜਗ ਮੈਂ, ਮੁਖਿ ਤੇ ਹਰਿ ਚਿਤ ਮੈਂ ਜੁਧੁ ਬਿਚਾਰੇ॥

ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਲੇਖ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਇਸ ਉਲੜਾਅ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਯਥਾਰਥ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਤੇ ਸੁਲਝਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਕ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਰਾਏ ਸਰਗਾਂ ਸੱਚਾਈ ਨਿਖਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਕਿਮ ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਸੀਸ ਭਰੇ ਦੀਵਾਂਨ ਵਿਚ, ਤੰਬੂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੰਬੂਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤੇ। ਕਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਤਾਂ ਬੱਕਰੇ ਵੱਢੇ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਸੀ ਤੇ ਕਈ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਝਟਕਾ ਸਿੱਖ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਕਈ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਆਪ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੋ ਤੁਛ ਬੁਧੀ ਸ਼ਰਧਾਂਲੂ ਤਾਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਪਏ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸਿੱਖ ਤਾਂ ਇਹੋ ਆਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੇਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਭੇਦ ਨੂੰ ਖੇਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ? ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਆਰ

ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸਮਰਥ ਤੇ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਇਕ ਸੀ। ਉਹ ਨਾਟਕ ਚੇਟਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸਨ। ਜਫਰਨਾਮੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਗਰਾਜ਼ੋਬ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਲਲਕਾਰਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾਮਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਡ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹੋਵੇ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਾਰਤਾ ਕਈ ਸਿਆਣਿਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੰਘਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਕਲਾਜ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਬਟਾਲੇ ਵਾਲੇ ਭਾਈ ਬਖਸ਼ੀ ਸਿੰਘ ਆਦਿਲ ਦੀ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਗਰਾਜ਼ੋਬ ਦੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਿਚ ਨਿਯੁਕਤ ਅਭਿਲਤਗਾਨੀ ਨਾਮ ਦੇ ਖੁਫੀਆ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਜੰਮਪਲ ਸੀ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣੁੰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਨਾਮਚੇ ਭੇਜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਭੇਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਸੀ। 1699 ਦੀ ਵਿਸਾਖੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਦਿਵਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ। ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਜ਼ੂਮ ਵਿਚ ਪੈਂਤੀ ਚਾਲੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕੜਕਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੇ “ਇਕ ਸਿੱਖ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ” - ਤਤਕਾਲ ਦਇਆ ਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਹੋਇਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸੀਸ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੀਨ ਵੀ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ। ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਲਾ-ਮਿਲਾ ਸੀਸ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਗਰਦਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਏ। ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰਾਂ ਤੇ ਚਿੱਟੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਪੁਆ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਪਰੰਤ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੁੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਫੇਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵੀ ਸਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਆ ਕੇ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਪਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਅਬਿਹਿਆਤ (ਜੀਵਨ ਜਲ ਭਾਵ ਅੰਮ੍ਰਿਤ) ਬਣ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦਇਆ ਰਾਮ ਦੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਇਆ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਛਿੜਕਿਆ ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਆਖਿਆ: “ਬੋਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ” ਦਇਆ ਰਾਮ ਢੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਬੋਲਿਆ, “ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ” ਇਹ ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਫਤਹਿ ਦਾ ਆਦਿ ਆਰੰਭ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਕੀ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ। ਉਪਰੰਤ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤੰਬੂ ਵਿਚ ਲੈ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਵਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਜਾਇਆ। ਗਾਤਰੇ ਕਿਰਪਾਨਾਂ ਪਹਿਨਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੀਵਾਨ ਅਸਥਾਨ ’ਤੇ ਪਥਾਰੇ।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਜੋ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਗਏ। ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਚਲ ਪਈ - ਪੰਜਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ। ਪੰਜਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਵਸੋਂ ਹੋਈ। ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ ਬਾਪੇ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਗੇ ਸਿੰਘ ਸ਼ਲਕ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਕਾਇਆ-ਕਲਪ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਨਿਗਮਲ, ਨਿਰਅੰਜਨ, ਨਿਰਵੈਰ, ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੇ ਹੀ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਹੋ ਗਏ। ਸਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੀ ਨਿਰਾਲੇ ਤੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਬਣ ਗਏ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੋਭਾ, ਸਤਿਕਾਰ, ਸਿਖਿਆ, ਸਤਿਆ, ਸਬਰ ਸਿਦਕ ਦਾ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੋਮਾ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆ। ਉਪਰੰਤ ਕਲਗੀਆਂ ਵਾਲੇ, ਬਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ, ਫੌਜਾਂ ਵਾਲੇ, ਧਰਮ ਗੱਖਿਅਕ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਦਾਤੇ, ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ, ਰਾਜ ਯੋਗੀ, ਕਰਮਯੋਗੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਜੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜ਼ਰੀ ਦੇ ਲਾਲ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ‘ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ’ ਨੂੰ ‘ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ’ ਸਜਾਇਆ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਆਪੇ ਗੁਰੂ ਚੇਲਾ ॥

The Tenth Master, Sri Guru Gobind Singh ji was born to Guru Teg Bahadur ji and Mata Gujri ji at Patna Sahib (Bihar) on 5th January 1666. The first five years of his childhood were spent at Patna Sahib where he started to learn Gurmukhi, Gurbani and got training to acquire skills such as the use of weapons, horse riding and swimming. It was here at Patna Sahib that Pir Bhikhan Shah from Karnal (Panjab) visited along with his followers and assured himself by a simple test that the child Gobind, when he grows up will equally respect and protect both Hindus and Muslims.

Guru Teg Bahadur ji had reached Anand Pur Sahib and in 1672 he sent for the family to move over there. Here the young child learnt Persian, Sanskrit and Brij Bhasha. He learnt effective use of weapons from Bhai Bajjar Singh of Shahdra.. In 1672 when young Gobind was only nine years old his father, Guru Teg Bahadur ji was martyred at Delhi and the entire responsibility of Guruship and leading and guiding the community fell over his shoulders. He managed and maneuvered everything very skilfully and reset daily programme. He sent messages around to Sikhs to supply and practise the use of weapons. Fighting in fake battles was started to learn skills of warfare. And to inject enthusiasm in the youth Dhadi ballads were often relayed in the Dewans. Being a good hunter, Gobind Rai hunted most wild animals around Anand Pur Sahib and built a fort named Anand Garh.

Aurangzeb had not permitted his son Bahadur Shah to beat the Drum (Nagara) but Guru Ji started the beat of Drum morning and evening. The institution of Langar was updated and everybody was instructed to eat in the Langer. Aurangzeb had forbidden singing and dancing in the empire but here Guru ji started Keertan every morning and evening. Learning Centers which were closed by Aurangzeb, were restarted. Fifty two poets were engaged to translate all the Sanskrit granths in contemporary languages. When the Masands objected to all these new programmes, Guru ji told them that he aimed to create such Sardars who would be good horse riders and who would hold their heads high. After staying about eight years at Anand Pur Sahib and learning scriptural knowledge and skills of warfare, he went to Nahan at the invitation of Raja Medani Rai. Daily Dewans were held where the 52 Darbari poets narrated their poems. Aurangzeb had dismissed some top Pathan generals like Kalay Khan, Bhikhan Khan, Najawat Khan, Hayat Khan and Umar Khan, who were employed with Guru ji at the recommendation of Pir Budhu Shah. For two years war preparations continued. Sikhs too came in large numbers. According to historians, Guru ji did not differentiate between the peoples and it became a classless society. He gave the same regard to everyone and this upset the hill chiefs and other kshatriyas because they expected a lot better treatment. They all pooled their resources and started planning to have a showdown with Guru ji because they felt a danger from him to their existence.

Even Aurangzeb was alarmed by the activities of Guru ji as Guru Sahib had built two forts on the banks of Sutlej and Yamuna. In fact Guru ji had established a sort of mini State. Aurangzeb felt enraged and ordered all hill chiefs to attack Guru ji. Thus there was fought the Battle of

Bhangani where Raja Hari Chand was killed and their army fled away. This caused a stir among hill chiefs.

Back at Anand Pur, Guru ji built six forts namely Lohgarh, Holgarh, Nirmohgarh, Fatehgarh, Anandgarh and Kesgarh. Holla Mohalla was converted into a martial festival. Then there were battles of Nadaun and Hussaini. The enhanced popularity and effective force of Guru ji was an eyesore to the enemies. Meanwhile on the Vaisakhi of 1699 Guru ji created Khalsa when he selected five Piaray and did Amrit Sanchar. This gave a high morale to the Sikhs. Guru ji said

“ ਭੇੜੋਂ ਕੇ ਮੈਂ ਸ਼ੇਰ ਬਨਾਉਂ । ਰਾਠਨ ਕੇ ਸੰਘ ਰੰਕ ਲੜਾਉਂ ।
ਭੂਪ ਗ੍ਰੀਬਨ ਕੇ ਕਹਾਉਂ । ਚਿੜੀਓਂ ਸੇ ਮੈਂ ਬਾਜ਼ ਤੁੜਾਉਂ ।
ਸਵਾ ਲਾਖ ਸੋਂ ਏਕ ਲੜਾਉਂ । ਤਬੈ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨਾਮ ਕਹਾਉਂ ।”

Guru ji gave a clarion call to face the Mughal army and uproot the foreign rule from Hindustan but the hill chiefs deserted him and joined hands with the Mughal army. The army laid a siege around Anand Pur Sahib for about eight months. When Sikhs started starving and the royal army assured them a safe passage they left the fort. But the army broke their promise chased the Guru ji's entourage. There was fighting on the banks of river Sarsa and in the dark rainy night, the Sikhs got separated. Bhai Mani Singh along with Mata Sundri ji and Mata Sahib Kaur ji left for Dehli. Mata Gujri Ji along with her two younger grandsons went with family cook Gangu to his village Saheri where, enticed by the jewellery and expecting a reward from the government, he betrayed them to the Kotwal of Morinda. From there they were taken to Sarhand, where under orders of Suba of Sarhand, they were tortured for not accepting Islam and finally cruelly bricked alive in a wall.

Guru ji along with sahibzaday Ajit Singh and Jujhar Singh and around forty Sikhs went towards Ropar. They were followed by the army so Guru ji decided to fight back. They took shelter in a Kachi Garhi at Chamkaur Sahib and the next day the battle started. Hopelessly outnumbered by the Mughal-Rajput army of around 10,000, the Sikhs came out in batches of five, fought against the army like ferocious tigers and got killed after killing many. The sahibzaday Baba Ajit Singh and Baba Jhujar Singh too got martyred in separate battles. At Chamkaur Sahib Guru ji being forced to leave on request of the Khalsa, reached Machhiwara and with the help of Nabi Khan and Gani Khan ultimately reached Heyher. Here Noora Mahi brought the news of the martyrdom of the younger sahibzaday, Baba Zorawer Singh and Baba Fateh Singh, and that of Mata Gujri ji. Staying at Jatpura with Chaudhry Shamir, Guru ji wrote to Aurangzeb the Zafar Nama, a profound spiritual victory letter, in Persian verse, and sent it to Aurangzeb with Bhai Daya Singh and Bhai Dharam Singh. It famously shook the ground from under him, as a result of which Aurangzeb saw the error of his ways and ordered his army to stop chasing Guru ji. He did soon after.

Later the army of the Nawab of Sarhand followed Guru ji and reached Khidranay where they were stopped by the Sikh deserters from Anand Pur. All forty of them died in battle and Guru ji respected them as Forty Muktay; the town is now known as Mukatsar. From here Guru ji reached Damdama Sahib where he dictated the whole of Granth Sahib to Bhai Mani Singh, to update it

with Guru Tegh Bahadur ji's verses. From here he left for the South and via Rajputana reached Nander Sahib. At this time, he also helped Bahadur Shah in his fight for succession to the throne after Aurangzeb's death. However he did not help Guru Sahib to right the wrongs of Aurangzeb.

Meanwhile two Pathan brothers attacked Guru ji at Nander. Guru ji was wounded but he killed both of them. The injury proved to be fatal and after assigning Gurgaddi to the holy scripture, he breathed his last on 7 October 1708. The Gurdwara marking Guru Sahib's cremation is now known as Hazoor Sahib and is the fourth Takhat or throne out of the five Sikh Takhats.



Dr Narinder Singh Kapany

Pritpal Singh Jagdev

Tribute to a great son of Sikhi.. the 'father of fibre-optics'

Barely a month ago on 4 December 2020, the world lost the ace Sikh scientist and philanthropist Dr Narinder Singh Kapany who by the age of 94 had amassed over 100 patents over his lifetime; an ample testament to his original research into the fields of fibre optic communications, lasers, solar energy and pollution monitoring. He coined the term 'fibre optics' in 1960. As a renowned world scientist, he remained a staunch Sikh, living according to Guru's Word throughout his life.

Born in Moga, Punjab, Dr Kapany attended Agra University then moved to Britain to study optics at the Imperial College London. Here he showed how light rays can be bent and transmitted through optical fibre bundles, opening the path to extremely high-speed communications of data, which is the basis of digital communications today, including the worldwide internet.



In 1954 he moved to the United States and lectured at the University of Rochester before moving to Palo Alto, CA. He taught at the University of California (UC) Berkeley, UC Santa Cruz, and Stanford University. A great entrepreneur, in 1960 he became the first Indian person to launch a tech company in Silicon Valley, Optics Technology. This was the fist of many in his life.

All his life Dr Kapany has been a keen philanthropist. He created the Sikh Foundation, which has established a library of over 300 books on Sikhism, including 55 scholarly works, and a children's library of 20 books. He has greatly increased the Western world's awareness of Sikhism through books, calendars, posters, greeting cards and exhibitions. The Sikh Foundation also sponsors a Punjabi language studies programme at Stanford University and the University of California.

In 1999 he gave \$500,000 to the Asian Art Museum of San Francisco to establish a Sikh arts gallery, named after his wife, Satinder Kaur. He donated over 100 historical and rare Sikh art works from his personal collection to various galleries across the US, including a similar number to the Sikh Heritage Gallery at the Smithsonian Institute at Washington, DC. In the same year, Fortune magazine named him **one of seven 'Unsung Heroes'** in their '**Businessmen of the Century**' issue. Dr Kapany was undoubtedly the perfect Sikh role model.

In the practice of "Gurmat" the sacred word or NAAM is the highest form of purity to acquire Divine Love. This lies in the Naam simran and in the deep practice of inner contemplation on the Word. With the simran ladder, the practitioner goes to the heights of soul flight and from an ordinary person; becomes like an angel through divine transfiguration.



To listen to Naam and contemplate deeply; use it to change oneself there is big gap and disbelief like an unseen net in front of our eyes. With the good fortune when this veil breaks then the practitioner becomes gurmukh and intime a khalsa fearless and without enemy.

In Gurbani "naam sunana te Manana"

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਨਾਮੇ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ॥

ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਪਤਿਐ ਸਭ ਦੁਖ ਗਵਾਈ ॥

SGGS Ang 1240

Hearing the Naam, the mind is pleased and through the Naam one is comforted.

Hearing the Lord's name, the soul is satisfied and all ailments are eradicated.

We recite Ardas daily, is it a way to liberation? No it is a method to unite with the Supreme Parmatma and contemplate on it, because all the benefits are in deep reflection on what we achieve after Naam simran. If we practice simran without contemplation and wisdom, there is no progress of the soul flight.

For example, if we give a diamond to a child, he will not know the value of it as he does not have the knowledge of the jewels; but the beauty and the shine will amuse him. Similarly, the knowledge of the value of Naam is very important. Guru Maharaj has emphasised that Naam should be given to the person who wants to be on the path to acquire the benefits of simran. The ordinary person is maya dhari, so is unable to rejoice the Amrit in Naam simran. Such a person has no value or love for the benefits of simran. The merchant of Naam simran will value this as above any treasure on Earth.

Gurbani says:

ਵਿਣੁ ਗਾਹਕ ਗੁਣੁ ਵੇਚੀਐ ਤਉ ਗੁਣੁ ਸਹਘੇ ਜਾਇ ॥

ਗੁਣੁ ਕਾ ਗਾਹਕੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਉ ਗੁਣੁ ਲਾਖ ਵਿਕਾਇ ॥ SGGS Ang 1086 Mahala 1

If virtue is sold, when there is no customer of virtue, then it is sold cheap.

If such a customer is met, then merit fetches a hundred thousand times its price.

This is why we need eyes, mind and wisdom that can differentiate the benefits, because the eyes see from outside, then take it inside and with mindful wisdom attain knowledge of the virtues of hidden Amrit in the Naam, this develops with practice of simran and Gurbani vichaar.

Guru Nanak dev ji, in Japuji Sahib says it is important to listen to the word NAAM and take it simply to heart. In all the '**ਸੁਣਿਆ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਪਉੜੀਆਂ**' (*Sunya te Manaya*) paurian there are different ways of explaining how, by concentrated listening and deep contemplated believing, the benefits are acquired into the heart directly. In Japuji Sahib, it is not just simply listening and taking into the heart by literal meaning of the words. But it is for the transcendental state of being, rising above to the wisdom, that captivates the heart. This happens with practice of daily recitation of "NAAM SIMRAN". The practitioner feels the Naam vibrations in every pore of the body.

To understand the benefits of this sacred Bani, is like walking on the edge of a sword. As soon as the practitioner becomes lazy and loses concentration, he falls from the heights to the ground. So one has to be very alert while on this path of Chardi Kala.

ਤਤੁ ਨ ਚੀਨੈ ਮਨਮੁਖ ਜਲਿ ਜਾਇ ॥

ਦੁਰਮਤਿ ਵਿਛਾਰਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ॥ *SGG Ang 944 Mahala 1*

Becoming mind-word one understands not quintessence, and is burnt to ashes; through evil-intellect the practitioner is separated from God and bears the blows.

ਕੁਬਿਧਿ ਮਿਟੈ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥

ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਿ ਨ ਬੁਝੈ ਗਵਾਰੁ ॥੫੫॥ *SGG Ang 944 Mahala 1*

The evil intellect is destroyed by reflecting on the Naam.

The ignorant egocentric obtains no understanding, O Nanak.

This '**ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਮੰਨਨਾ**' (*Sunana te Manana*) are two different vast oceans. What unites them is the soulfully beautiful state of being way. Let's deeply reflect and contemplate on the hidden treasures of listening and believing in "Naam". If you have witnessed at dawn time, the night changes slowly with time passing to day time. It does not happen at once, at this time there is no darkness or light. The sky gets lit up in marvellous different colours; it is (day-dawn) time. Similarly, the practitioner's inner self transforms into a sweet melody; that happens slowly in time. This is the amrit fal, "fruit" of Naam '**ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਮੰਨਨਾ**'.



ਆਪ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪੇਤਰੇ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਨਿਹਾਲ ਕੌਰ ਦੇ ਸਪੁਤਰ ਸਨ। ਆਪ ਦਾ ਜਨਮ ਕੀਰਤ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਿਖਲਾਈ ਛੇਵੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਧਾਰਮਕ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਬੀਰਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਰਤਥ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਭੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪ ਸੰਤ-ਸਭਾ, ਉਚੀ ਆਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਦਇਆ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲੇ ਸਨ ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਜੋਂ ਤਕੜੇ ਬਲਵਾਨ ਤੇ ਬੀਰਤਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਭੀ ਸਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਕਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਖੁੱਲਾ ਚੇਲਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਦੋਂ ਬਾਗ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਚੇਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਹਿ ਕੇ ਛੁੱਲ ਟੁੱਟਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜਾਮਾ ਖੁੱਲਾ ਪਹਿਨਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਟ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਤੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਤੇ ਆਪ ਨੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਕਿ ਤਾਕਤ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਓਨੀ ਹੀ ਜੁੱਮੇਦਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਠ ਮਾਰਚ ੧੯੪੪ ਆਪ ਨੂੰ ੧੪ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਮਨੁਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰਖਿਆ। ਹਰ ਵੇਲੇ ੨੨੦੦ ਘੋੜ ਸਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਖਦੇ ਪੁਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਕਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਪਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਫੜ ਲਿਆਉਂਦੇ ਤੇ ਰੱਖ ਵਿਚ ਖੁੱਲਾ ਡੱਡ ਦੇਂਦੇ। ਜਖਮੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ। ਆਪ ਨੇ ਇਕ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਥੇ ਹਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਦਾਰਾ ਸ਼ਿਕੋਹ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਭੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਾਹ ਜਹਾਨ ਦੇ ਪੁਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤਖਤ-ਨਸ਼ੀਨੀ ਦੀ ਜੰਗ ਸਮੇਂ ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਤੇ ਮੁਰਾਦ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਆਗਰੇ ਵਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਧਰਮਕੋਟ ਅਤੇ ਸਾਪੂ ਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਦਾਰਾ ਨੂੰ ਹਾਰ ਹੋਈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਪੰਜਾਬ ਵਲ ਦੌੜ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਦਰਿਆ ਬਿਆਸ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲਾਹੌਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੁਲਤਾਨ ਵਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਪਰ ਉਹ ਢੜਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ।

ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਦੋਖੀਆਂ ਨੇ ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਕੱਨ ਭਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦਾਰਾ ਦੀ ਦੌੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਲੀ ਬੁਲਾ ਭੇਜਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਦਿੱਲੀ ਜਾਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਬੇਟੇ ਰਾਮ ਰਾਇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਕਿ ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਜੋ ਗਲ ਪੁੱਛੇ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਡਰਿਆ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜਾਵੇ।

'ਸੁਣੋ ਪੁੱਤਰ ਮੈਂ ਬਚਨ ਜੋ ਕਹੋਂ। ਤੁਮਰੇ ਸੰਗ ਸਦਾ ਮੈਂ ਰਹੋਂ।'

ਦਿੱਲੀ ਪਤ ਸੋਂ ਜਾਇ ਤੁਮ ਮਿਲੋ। ਕੁਛ ਸੱਕ ਭੈ ਨਾਹੀਂ ਮਨ ਮੈਂ ਗਿਲੋ।

ਜੋ ਪੂਛੇ ਸੋ ਸੱਤ ਕਹਿ ਦੀਜੇ। ਕੁਛ ਕਰਾਮਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਜੇ।'

ਰਾਮ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਜਾ ਕੇ ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਸਭ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ। ਉਸਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਰਾਮ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆਕੇ ੫੨ ਤੋਂ ਵਧ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਭੀ ਬਦਲ ਦਿਤੀ। ਜਦੋਂ ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ 'ਮਿਟੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਕੀ ਪੇੜੇ ਪਈ ਕੁਮਿਆਰ' ਦੇ ਅਰਥ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਇਹ ਗਲ ਗਲਤ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ 'ਮਿਟੀ ਬੇਈਮਾਨ ਕੀ, ਪੇੜੇ ਪਈ ਕੁਮਿਆਰ' ਹੈ।" ਅੰਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਬੜਾ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਾਮ ਰਾਇ ਨੂੰ "ਛੋਟੀ ਮਤ ਵਾਲਾ" ਕਿਹਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਾਮ ਰਾਇ ਨੂੰ ਕਹਿਲਾ ਭੇਜਿਆ ਕਿ ਡਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੱਥੇ ਨਾ ਲਗੇ ਤੇ ਕੀਰਤਪੁਰ ਨਾ ਆਵੇ।

'ਯਿਹ ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਕਾਰੇ ਕੇ ਟਾਰਾ।'

ਅਬ ਮੇ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗੇ ਪਿਆਰਾ।

ਲਿਖ ਹੁਕਮ ਨਾਮ ਸਤਿਗੁਰ ਪਠਾਇਆ।

ਤੁਮ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਆ, ਹੇਮ ਕੇ ਨਹੀਂ ਭਾਇਆ।'

ਐਸੇ ਕਰੜੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਕੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਵਿਤਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਿਆ ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੁਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਸੂਲ ਕਾਇਮ ਰਖੇ। ਰਾਮ ਰਾਇ ਛਿੱਥਾ ਹੋ ਕੇ ਲਾਹੌਰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤੇ ਉਥੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਖਲਾਫ਼ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉਪ੍ਰੰਤ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿਖੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ। ਸੁਖਰੇ ਸ਼ਾਹੀ, ਭਗਤ ਭਗਵਾਨੀਏਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਸਾਬੀਏ ਵਰਗੇ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਕੰਦਰ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਸਿਖੀ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਏ ਅਤਿਥੀ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ। ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਹੰਕਾਰ ਛੱਡੋ ਤੇ ਹਲੇਮੀ ਰਾਜ ਕਾਇਮ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਜਾ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਤਾਲ, ਖੂਹ, ਪੁਲ, ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਤੇ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਖੋਲੋ ਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰੋ। ਲੰਗਰ ਛਕੇ ਤੇ ਛਕਾਉ। ਅੰਤਮ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੱਦੀ ਲਈ ਨੀਅਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੁਥਰ ੧੯੬੧ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ੩੧ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੁ ਵਿਚ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ।

ੴ ॥੧ੴ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥ ੧ਓ॥

ਦਾਨ

Jagtar Singh Thethi

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਇਕ ਰਾਜਾ ਸੀ ਜੋ ਅਯੁੱਧਿਆ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਆਵਾਦੀ ਹਰੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂ ਕੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਬੋਲਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਦੇ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਦਾਨਵੀਰ' ਭੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਾਦਾਨੀ ਸੀ, ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਦਾਨ ਦੇ ਦੇਂਦਾ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰਾਜ ਭੀ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ।

ਰਾਜਾ ਹਰੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਗਲ ਇਹ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਹੱਥ ਉਪਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ ਕੀ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਗਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਨੈਣ ਕਿਉਂ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਰਾਜੇ ਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਮਹਾਂ ਕਵੀ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਭੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਦੇ ਲਾਈਨਾਂ ਲਿਖ ਭੇਜੀਆਂ।

ਐਸੀ ਦੇਣੀ ਦੇਣ ਜੋ, ਕਿਉਂ ਸੀਖੇ ਹੋ ਸੇਨ।

ਜਿਉਂ ਜਿਓਂ ਕਰ ਉੱਚੇ ਉਠੇ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਨੀਚੇ ਨੈਨ।

ਰਾਜਾ ਹਰੀਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੇ ਇਹ ਪੰਗਤੀ ਪੜੀ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਜੁਆਬ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਤਾ।

ਉਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ,

ਦੇਣਹਾਰ ਕੋਈ ਅੱਗ ਹੈ, ਭੇਜਤ ਹੈ ਦਿਨ ਰੈਣ।

ਲੋਕ ਭਰਮ ਮੁੜ ਪੇ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਸੋ ਨੀਚੇ ਨੈਣ।

ਕਰ ਕਰਾਇ ਆਪੇ ਆਪ।

ਵੇਹੁ ਹੀ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਵੇਹੁ ਹੀ ਕਰਵਾਤਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਬੰਦੇ ਤੂੰ ਇਤਨਾ ਇਤਰਤਾ ਹੈ।

ਏਕ ਸਾਂਸ ਭੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤੇਰੇ ਬਸ ਕੀ।

ਵੇਹੁ ਹੋ ਸੁਲਾਤਾ ਹੈ, ਵੇਹੁ ਹੀ ਜਗਾਤਾ ਹੈ।

Depression - a result of Karma (One's own actions)

Guru Granth Sahib ji refers to the physical body as a robe that is influenced by one's karma.

Karma is the second factor that leads to depression as per Guru Granth Sahib. Bad karmic actions force a person to sit and weep, while good karma makes them resistant to pain (dukh), disease (rog), and fear (bhau), all of which are references to depression. Guru Granth Sahib ji refers to past Karma which could be the action, you did a second, a day or may be a year ago.

The concept of Hukam, karma and depression are interlinked in Guru Granth Sahib ji. Life for a gurmukh is much more engaging. A gurmukh's life is a journey to discover and understand Hukam (rules created by Waheguru, not his order because Waheguru is no dictator). Guru helps in understanding and deciphering Waheguru's Hukam. Once we understand His rules (Hukam) and we have shabad Guru's guidance, we are able to avoid anything that will lead us astray.



Ang 400

ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ॥

A person faces depression (dukh) only when they cannot understand the Hukam.

ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ॥੩॥

As soon as he/she takes Guru's help to understand the Hukam, he/she will find happiness.

Many a times when we go through hardships, our mind asks the question "Why me?" over and over. At times the pain is so excruciating that we sink into depression and lose sanity. Most of the time the dukh is a result of choices we made in the past, or as a result of too much affection, attachment, etc. Sometimes this could also be a result of our inaction to change something or to tolerate oppression.

Ang 695

ਨਾਰਾਇਣ ਨਿੰਦਸਿ ਕਾਇ ਭੂਲੀ ਗਵਾਰੀ॥

Why do you slander the Lord? You are ignorant and deluded.

ਦੁਕਿਤੁ ਸੁਕਿਤੁ ਥਾਰੇ ਕਰਮ ਰੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥

Pain and pleasure are the result of your own actions. ||1||Pause||

Gurbani says that the reason behind this pain and suffering are our karmic actions and not understanding Waheguru's Hukam. To explain the concept of Hukam and Karma, and how they are connected, let's take a hypothetical scenario. Let's say Kabir wants to start driving. The first thing he would need, is to pass the written test and then get an instructor to test his knowledge and help him with the actual driving. The instructed will teach him how to start the car, safety measures to be observed, etc.

Now in this scenario, driving is our Karma while guru is the instructor who helps us understand the Hukam (rules of driving and its practical implementation). If we do not follow the instructions given by our guru we will end up hurting ourselves and others or in the least, fail our driving test.

From childhood we are taught that as we sow so shall we reap. Although most of us are cautious about our actions keeping this in mind, we might still suffer. Then we question, why are we suffering even though we have not done anything bad?

Ang 78 - ਕਰਮ ਧਰਤੀ ਸਰੀਰੁ ਜੁਗ ਅੰਤਰਿ ਜੋ ਬੇਵੈ ਸੋ ਖਾਤਿ॥

The body is the field of actions in this age. Whatever one sows, that he reaps.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਗਤ ਸੋਹਹਿ ਦਰਵਾਰੇ ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਭਵਾਤਿ॥੫॥੧॥੮॥

Says Nanak, the devotees look beautiful in Lord's court, while the self-willed ever wander in transmigration (cycle of reincarnation).

When a gurmukh faces suffering, he/she does not question it but simply considers it as Hukam. Thus finding solace in not trying to control something that they cannot control. Instead all the energy is directed to doing good deeds like seva, simran, doing kirat, speaking truth, being kind and helping the needy etc.

Now, karma is not only created when you do something wrong. In fact, our thoughts and intentions also create karma. An evil thought may trigger you to perform an evil action. We often say, it is the thought that counts.

Meditating on Waheguru's name and expressing gratitude for his infinite gifts is a must in creating good karma. A grateful heart is full of positivity and also attracts more blessings.

ਬੰਦੇ ਖੋਜੁ ਦਿਲ ਹਰਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰੁ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ॥

O human being, search your own heart every day, and do not wander around in confusion.

ਇਹ ਜੁ ਦੁਨੀਆ ਸਿਹਾਰੁ ਮੇਲਾ ਦਸਤਰੀਗੀ ਨਾਹਿ॥੧॥ਰਹਾਉ॥

This world is just a magic-show; no one will be holding your hand. ||1||Pause||

My first contact with the Sikh religion was listening to a Sikh friend tell me about their Sikh faith. What I was most impressed with was their talking about their Khalsa journey. Years later, when I was engaging my Khalsa journey, I began to understand their commitment. My second contact with the Sikh religion was reading about the power of Guru Nanak Ji's faith when he spoke of One God of all living beings. My third contact with the Sikh religion was beginning to understand the power of Guru Gobind Singh Ji's faith handing over the Khalsa to the Sikh community. Guru Gobind Singh Ji instructed Sikhs to practice being the Khalsa individually and together as a community, with Waheguru's grace. I suddenly wanted more than anything else to live like I was on a Khalsa journey experiencing one humanity.

My understanding of the Sikh religion involves sharing and harmonising with people which is far beyond my previous experience of other religions. I observe the Sikh religion embracing all faiths. Resolving the dualities of human nature, Sikhs personally enact their intuitive conversations with themselves and God. I am unaware of any other faith having such an understanding, knowledge and consciousness. I am unaware of people other than Sikhs being so committed to acting on what they know. As a Christian by birth, brought up in a Jewish community in the New York City suburbs, there is the notion of faiths being in competition and at odds with each other. In the Sikh religion, in part because everyone has their own individual relationship with Waheguru, there is an absence of competition. Instead, I witness Sikhs challenging each other to be champions moulding their virtues and vices into the possible and reasonable. The Khalsa Code is a Manifesto for Truthful living.

Through my conversations with the sangat at the Gurdwara, I have learned that Sikhs live together in the environment created by their experience of the Sikh culture. Sikhs are encouraged to implement new ways of living. In my conversations with individual Sikhs, we tell stories, study scenarios, share experiences and exist more fully in ourselves. Sikhs abide by God's Hukam, His ordinance, and are guided by the Sri Guru Granth Sahib Ji, their holy scripture. The Gurbani in the Granth Sahib expresses in poetic verse (set to musical Raags) the teachings of the Guru Ji's (during the period 1469-1708) as well as those of Bhagats and Bhatts, consistent with the Sikh faith. It reveals, with deep insight, the Reality and Truth of One God and embraces faith in the Unfathomable Waheguru. I feel the Gurus are telling us to do the same. In revealing the many facets of Waheguru, Gurbani tells us to pause, say Waheguru, listen to the silence, understand God's commands, act on them and, with Waheguru's Grace, achieve enlightenment.

On one of my many visits to Harmandir Sahib, I purchased a book on the life of Guru Nanak Ji. I discovered Guru Nanak Ji invented the Sikh culture before he established the Sikh religion. Only the Jewish community is both a religion and a culture. In part, because of this, they have been among the most persecuted faiths in human history. I believe there are parallels between the challenges confronting Jews and Sikhs because they are both a religion and a culture. Both

religions challenge society and other cultures. However, while the Jewish faith is exclusive, the Sikh faith is inclusive and open to the participation of people from all faiths. Determined to bridge the gap between cultures and religions, Sikhs are committed to customs that bring all people together making contributions to the Whole.

As a member of a Gurdwara, I have learned that Sikhs apply the Sikh Creed (Mool Mantar) in their daily lives. Sikhs want to transform society spreading their messages of peace, love, joy and goodwill. For example, Khalsa Aid and Sikh educational institutions committed to teaching Sikh values. At home and during their travels, the ten Sikh Gurus Ji's created emancipatory, transformative ways of teaching the Sikh faith, culture and creed. By participating in simran, seva, katha, kirtan and langar at the Gurdwara, I am experiencing the Sikh faith illuminating pathways to a more harmonious society and future with Sikh values more firmly in place. Reading the Gurbani, I increase my understanding that Sikhs gain knowledge through selfless service. Becoming an active sevadar, I am a stronger person emotionally and spiritually.

Like my friend from years before, becoming a practicing Sikh, I feel more comfortable applying my faith in any situation. I view all people to be participating in a Khalsa journey of their own experiencing one humanity. I believe every individual is following their personal path to righteousness because the Light of Waheguru shines in every person. I actively look for Waheguru's Light in everyone and everything. I feel freer to implement my Sikhi learning and sanji seva in any situation. Personally, I have developed a strong enough faith to believe I am on a Khalsa journey actively experiencing one humanity. I believe I can rely on the Sikh community and the saadh sangat at the Gurdwara to teach me how to become an even better Sikh.



Green Corner

Supinder Kaur Gill



Creative People and Places Hounslow

If you know of any local artists who might want to get involved in this project, please do send them to this link here:

<https://hounslowvisualarts.org.uk/2020/12/03/future-visions-exhibition-opportunity-for-hounslow-artists/>

Have a quick look at the opportunity - there's no fee, but also no costs to the artist, and the exhibits will all be originated from digital files, so fairly low impact in terms of their time.

They are looking for Visual Arts (but this could include sound, performance etc). CPS are not looking for drama, dance pieces etc, but the visual arts definition is quite broad, and there can be cross-over.

It's a great opportunity for artists to meet each other and get involved in a large scale project.

If anyone has any questions, send them to Daisy McMullan, details below:

Daisy McMullan
Visual Arts Producer
Creative People and Places Hounslow

Tel (administration): 020 8232 1025

Web: www.watermans.org.uk

Guru Nanak Orchard, Lampton Park.



SAVE THE DATE: Kew Community Open Week - Monday 12 April to Sunday 18 April 2021.

Kew Garden are organising 2021 Community Open Week which will take place from Monday 12th to Sunday 18th April; where you can explore Kew, learn about plant science and conservation, and celebrate our fantastic community!

Through both online and on-site activities, groups will have the chance to work with artists, meet Kew scientists and horticulturists and take part in a range of hands-on activities. There will be activity for all ages and all community groups are welcome, both new friends and old. I will share more information shortly, and the plan to open bookings in February.

RHS School Gardening comes to Hounslow Gurdwara



I am very happy to announce that the Gurdwara has joined forces with the Royal Horticultural Society (RHS) in setting up a School Garden, behind the school building. We already have a flower garden, a min fruit section and with your help we plan to build a vegetable plot.

Dates will be announced next year where zoom and practical classes will be taking place. We will be covering planning the garden project, growing plants, building on practical skills, environmental issues, planning seasonally plants and sharing skills. We welcome all age groups to attend.

We would initially like you to design a poster inviting the sangat to join up, and what plants you would like to grow. The larger the number of people involved the sooner we will be able to start classes. Please submit your entries/suggestions to the School Office by 17th January 2021.

Our future plans are to have day trips to Kew, Natural History Museum and RHS Wisley.

The above plans are subject to Covid guidelines.

SIKH ASSISTED MARRIAGES

Application forms for this service are available from the Gurdwara. The completed application form and a passport size photograph, with the non-refundable **registration fee of £50** (cheques payable to Sri Guru Singh Sabha) should be sent to:

The Matrimonial Service,
Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hanworth Road, Hounslow, Middlesex. TW3 3UA

Participants must be registered on our matrimonial database to benefit from this service.

Personal and telephone enquiries are welcome as follows:

Monday – Saturday 10:00am – 1:00pm
Sunday 10:00am – 2:00pm Telephone Enquiries: **020 8814 6701**

All information will be strictly confidential and sincere efforts will be made in good faith to introduce interested parties. The management of the Gurdwara will not be responsible morally, legally, or otherwise, for any alleged act of negligence, omission, or commission by either of the parties concerned, nor will it be liable for any legal action.

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha's current list of matrimonial partners appears below.

MALES

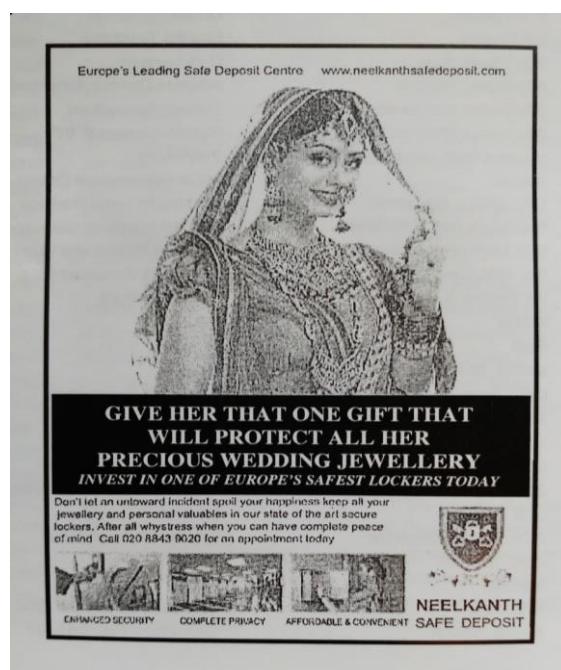
Ref No	Birth Date	Academic Qualification	Present Employment	Height
2853	21/10/81	BDS, MJDF, RCS(eng) PGCMDE	Principle Dentist	5' 11"
2854	26/11/95	BDS Dentistry	Dentist	6' 03"
2855	10/01/89	BSc(hons) Quantity Surveyor	General Manager	6' 00"
2856	30/03/91	MSc Computer Science	IT Software Consultant	6' 05"
2857	13/03/87	BSc Finance & Accounting	Management Accounting	6' 00"
2858	04/02/94	BSc Sci. MSc Busi. Technology	Sub-contractor Manager	6' 02"
2859	19/04/84	BA economics, IMA Chartered Acc'tant	Senior Commercial Finance	5' 09"
2860	29/04/93	ACA, Degree Accounting & Finance	Chartered Accountant	5' 11"
2861	27/10/89	BSc Maths & Management	Senior Commercial Analyst	5' 06"
2862	10/09/90	BSc, MSC Finance & Risk	Self Employed	5' 04"
2864	18/03/90	Charter Accountant	British Gas	5' 08"
2865	23/09/78	LLB(hons); PGDLP; PGDNP; MSc Law	In-House Counsel Solicitor	5' 09"
2866	19/02/90	BSc(hons), MSC Computer Science	Senior Software Engineer	5' 07"
2867	27/05/92	BSc(hons), PGDiP	Architect	5' 09"
2868	19/03/92	BA Economics	Accountant, Studying Ch. Acc.	6' 03"
2869	23/11/82	B Eng Computer Systems Engineering	Technical Presales Consultant	5' 09"
2870	05/12/93	MSc Mechanical Engineering	Site Engineer	5' 09"
2871	10/03/92	BSc, MBChB, MRES	Hospital Doctor	5' 09"
2872	27/04/86	BSc Business, LLB Law	Compliance Analyst	5' 10"

2874	30/09/89	BA(hons) Business Marketing	Digital Marketing	5' 11"
2875	23/04/91	BA(hons) Film & TV Studies	Heathrow Airport	5' 10"
2876	30/06/87	A Levels, Professional Financial Qual.	Risk Consultant Property Devel.	6' 02"
2877	29/09/84	MBBS	GP Doctor	5' 06"
2878	28/08/96	Apprenticeship	Software Engineer	6' 00"
2879	07/04/75	Bachelors	Civil Service Govt. Dept.	5' 08"
2880	08/04/94	Degree Geography	Law Enforcement	5' 05"
2881	10/07/75	LLB	Transport	5' 09"
2882	16/01/94	MBBS, BSC(hons)	Doctor	6' 00"
2883	22/03/90	MPharm	Army Officer, Pharmacist	6' 01"
2884	14/04/91	BSc Maths, MSc Finance	UBS Investment Banker Strategist	5' 11"
2885	27/06/92	BDS	Dental Surgeon	5' 10"
2886	31/08/89	BDS,BEng, MSc Dental Implant Surgery	Dentist	6' 04"
2887	02/04/91	BSc Accounting & Finance	Accountant	6' 00"
2888	31/01/93	BSc(hons) Financial Mathematics	Banking Analyst	5' 11"
2889	23/05/95	M Pharm(hons)	Pre-Reg Pharmacist	5' 11"
2890	17/09/89	LLB Law	Solicitor	5' 10"
2891	06/09/92	BA(hons) Business & Computing	Ffinance Officer-LBH Council	5' 07"
2892	06/11/87	BSc(hons) Pharmaceutical Science	Manager at Pharmaceutical co.	5' 10"
2893	20/05/84	MBBS, FRCR	NHS Consultant	5' 09"
2894	06/01/58	BSc(hons)	Senior Tech. Cons. on sabbatical	5' 08"
2895	28/11/92	BSc Economics, Chartered Accountant	Financial Analyst	5' 08"
2896	02/04/92	BSc Computer Science	IT Consultant	6' 01"
2897	18/05/92	BDS, MJDF	Associate, on specialist training	5' 08"
2898	17/07/88	BSc Economics, Chartered Accountant	International Tax Director	6' 00"
2899	05/07/89	MSc Financial Mathematics	IT Contractor	5' 10"
2900	18/12/81	BSc(hons) Computer Science	IT Business Analyst	5' 11"
2901	16/11/94	BA Economics	Management Accountant	5' 10"
2902	08/05/81	A Levels	Managing Director	5' 07"
2903	02/09/91	Engineering degree Construction	Estate Agent-own business	6' 00"
2904	01/04/88	CIMA (part qualified)	Management Accountant	5' 11"
2905	10/05/85	A Levels, Diploma	Renault	5' 05"
2906	30/07/93	BA Hospitality & Management	Hotelier	5' 09"
2907	15/09/88	BA Accounting & Finance	Manager, EE Mobile Co.	5' 08"
2908	05/11/91	LLB	Lawyer	6' 02"
2909	22/02/93	BDS	Dentist	6' 00"
2910	17/04/94	BDS Dental Surgery	Dentist	6' 01"
2911	25/04/94	MBBS, BSc(hons)	NHS Hospital Doctor	5' 08"
2912	19/03/95	Dip.General Nursing, stdy BSc Health	Health Care Assistant	5' 08"
2913	20/03/91	BSc Mathematics	Chartered Accountant	6' 02"
2914	31/12/78	Dip. In Yoga, Dip. In Business	Director	6' 00"
2915	26/08/93	BSc Computing	Senior Manager-Local Gov.	none
2916	01/07/90	BSc Maths, Chartered Accountant (ICAS)	Investment Management	5' 11"
2917	26/04/88	A Levels	Aviation	5' 07"
2918	09/06/77	College	British Airways	6' 01"
2919	24/08/93	MSc Systems Engineering	Software Developer	5' 08"
2920	17/07/95	BA Business Studies	Unemployed	6' 03"

F E M A L E S

Ref No	Birth Date	Academic Qualification	Present Employment	Height
9237	23/03/92	M Pharm	Self Emp-Pharmacist (Locum)	5' 06"
9238	17/05/90	BSc Mathematics	Investment Consultant	5' 04"
9239	27/01/80	BSc Sports Therapy	Self Employed Therapist/Trainer	5' 05"
9240	12/12/89	MSC Economics/Econometrics	Trader Financial Services	5' 06"
9241	12/11/92	BA(hons) Eng. Lit & Cretive Writing	Higher Education-Course Coord	5' 03"
9242	09/07/93	M Pharm	Hospital Pharmacist	5' 06"
9243	22/04/85	BA, M Phill	Publishing Manager	5' 05"
9244	23/08/95	LPC LLM	Trainee Solicitor	5' 02"
9245	16/03/90	BA	Data Analyst-Youth Offending	5' 06"
9246	21/02/86	MA, MSc. PhD	Government Research Labs	5' 05"
9247	05/10/89	BA(hons)	PA Admin/Practice Manager	5' 05"
9248	26/03/91	Mc Optom	Optometrist	5' 03"
9249	22/11/86	BSc Economics,MSc	Banking Treasury Support Ass.	5' 04"
9250	16/04/78	BA(hons) Accounts & Finance	Accounts Manager	5' 05"
9251	19/05/90	MSc(hons) Molecular Medicine	Scientist	5' 05"
9252	04/04/93	BA Business Management	Retail Management Manager	5' 01"
9253	19/06/87	ACCA	City Credit Capital	5' 04"
9254	12/08/86	BA(hons) French & Italian	Accenture IT Consulting	5' 07"
9255	21/05/84	CIPD Level 5	HR Assistant	5' 06"
9256	16/01/88	BA(hons) Finance	Finance Manager	5' 07"
9257	17/02/93	BSc, MSc Physics	Radiotherapy Physics	5' 05"
9258	18/01/87	LLB, ACCA	Accountant	5' 03"
9259	13/12/81	GNVQ Advance Business	Pre-School Teacher	5' 05"
9260	19/10/94	MA(hons) Finance & Accounting	Admin Finance	5' 08"
9261	24/02/91	BA Business & Finance	Bank Officer	5' 04"
9262	24/07/85	BSc(hons) Neuroscience	Editor	5' 04"
9263	14/03/90	LLB	Solicitor	5' 02"
9264	07/01/89	MBChB, MSc, MRCS	ST3 Surgical Registrar	5' 08"
9265	27/12/85	AAT Accounts	Credit Controller	5' 08"
9266	21/01/90	BSC Psychology	Senior Dental Nurse	5' 09"
9267	13/10/92	BA Economics, stdy. CIMA	Finance Analyst	5' 03"
9268	06/01/94	MA Human Resource Management	HR Advisor	6' 00"
9269	01/11/90	BSc(hons) Economics	VP Investment Banking	5' 04"
9270	12/01/90	BA(hons), MSc Management, PGCE	Asst. Head of Year, Teacher	5' 04"
9271	28/01/89	BSc(hons), MSc, MBA	NHS England-Senior Director	5' 04"
9272	22/12/93	BSc, masters degree	recruitment Consultant	5' 03"
9273	18/12/93	masters International Studies	Civil Services	5' 03"
9274	17/11/86	BM Bmed sci(hons)	NHS Doctor	5' 05"
9275	13/09/80	Masters	Account Director	5' 03"
9276	22/03/86	Degree Business Economics	Strategy&Digitilisation Manager	5' 04"

9277	24/09/85	BA Business Management	British Gas, p/t study	5' 04"
9278	25/05/89	Masters Mathematics	Actuary	5' 07"
9279	28/03/88	CACHE Diploma Childcare	Radiology Assistant-NHS Hosp.	5' 06"
9280	21/10/93	CACHE Level 3 Dip. Nursery Nurse	Local School	5' 0"
9281	06/07/91	BSc(hons), ICAEW ACA	Group Financial Accountant	5' 10"
9282	04/06/92	M Pharm	Pharmacist	5' 07"
9283	04/02/97	BSc, McOptom	Optometrist	5' 03"
9284	12/05/86	BA(hons)	SVP Creative & Content	5' 08"
9285	21/06/82	BSc(hons)Business Management, CIPDHR Manager		5' 04"
9286	30/01/88	BDS	Dentist	5' 00"
9287	20/08/85	BSc Optometry	Optician	5' 06"
9288	25/12/85	MBChB, MRCP	Doctor Senior Registrar	5' 6"
9289	19/01/93	MBBS, BSc(hons)	Doctor	5' 02"
9290	29/08/88	LLB	Contract Manager	5' 05"
9291	31/07/91	BSc(hons) McOptom	Optometrist	5' 07"
9292	12/02/87	BSc(hons), CIPFA	Accountant	5' 02"
9293	12/09/91	MPharm	Pharmacist	5' 04"
9294	28/05/93	LLM, Postgraduate	Solicitor	5' 06"
9295	13/07/91	Deg. Accountancy/Finance, stdy ACA	Bank- Finance Management	5' 04"
9296	30/11/92	BA(hons) Business	HR 5' 07"	
9297	10/11/78	BA(hons) Fashion Design	Reference Co-ordinator, HR	5' 04"
9298	24/08/84	MBChB, PhD	Doctor in NHS	5' 04"
9299	09/11/96	BSc Accounting, ACA	Accountant	5' 04"
9300	12/04/84	PostGraduate	Education Welfare Officer	5' 04"
9301	16/06/95	Foundation Deg. Pharmaceutical Sci.	NHS Pharmacy Technician	5' 05"
9302	22/12/91	Adv Apprenticeship L2,3,4 Childcare	Deputy ManagerPrivate Nursery	5' 01"
9302	14/08/75	BSc(hons), MBA, PhD	Associate Director-Gen. Med.	5' 07"
9304	16/06/96	MBBS, BSc(hons)	NHS	5' 07"





ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥



One Universal Creator God, Realised By the Grace of |The True Guru

FREE ADVICE SERVICES AT THE GURDWARA

SERVICE	Location	Rate	Day	Time
Sikh Assisted Marriage Service	1st Floor Building	Daily	Mon - Sat Sunday	10 am - 1 pm 10 am - 3 pm
Legal Advice	Ground Floor	Every Second Thursday of the Month		
Note: This service has been discontinued.				
General Enquiries Office	Ground Floor Main Bldg	Daily	Mon - Sun	10 am - 6 pm
Metropolitan Police	Ground Floor Main Bldg	Weekly	Tuesday	11 am - 12pm
Home Office Immigration Enforcement (formerly UK Border Agency)	Ground Floor New Annexe	Weekly	Tuesday	10 am - 3 pm
Financial Advice & Estate Planning	Ground Floor New Annexe	On Demand		
Disability Network Hounslow	Ground floor New Annexe	Weekly	Friday	2 pm - 4.30 pm
Gurdwara Wellbeing Centre	Ground floor Main Bldg	Weekly	Sunday	11 am - 2 pm
Gurdwara Healthy Walks	Meet Ground Floor Foyer Main Bldg	Weekly	Thursday	10 am - 12 pm
Bereavement Service	On Demand			
Drug & Alcohol Addiction Service	On Demand			

Please note these regular Gurdwara Services are currently suspended, in compliance with the government requirements.

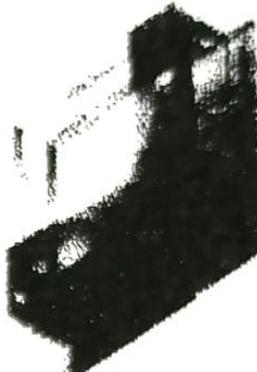
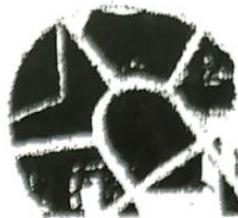
A&G WINDOWS LTD

WE WILL BEAT ANY
WRITTEN QUOTATION
Trade enquiries welcome

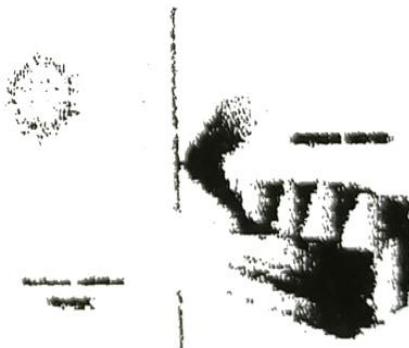
FREE ESTIMATES THE QUALITY CONSERVATORY, WINDOWS AND DOORS COMPANY

Manufacturers & Installers of Quality
Double Glazing, Door, Patio Doors,
Porches, Conservatories in PVC &
Aluminium

- Trade Prices
- Own Fitters
- Internally Glazed Windows
- 10 Year Guarantee
- Yale Door Locks
- Fitted Door from £460
- 28mm Glass Units
- Document L Compliant
- Espag Locks
- K-Glass
- 10 YEARS INSURANCE GUARANTEE



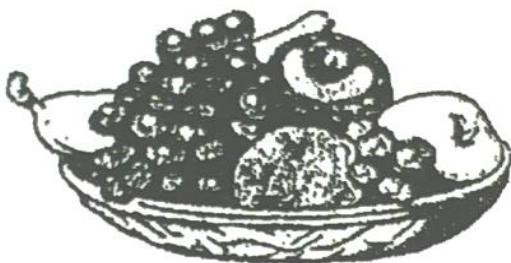
Unit 6, Derby Road
Hounslow, Middx., TW3 3UH
Tel: 020 8572 5567
Fax: 020 8577 0091



SINGH & CO VEG FRUIT LTD



Unit 89, Market Pavillion, 1 Sherrin Road,
New Spitalfield Market, Leyton, London E10 5SL
Tel: 020 8539 1166 - 020 8532 8231 - Fax: 020 8558 0470



GREEN STREET EXOTICS
10A CARLTON TERRACE
GREEN STREET
LONDON E7
TEL: 020 8503 4809